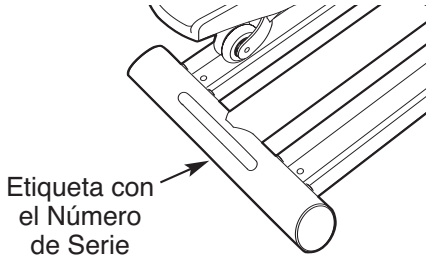
NordicTrack®

XLT 1200

Nº. de Modelo NTEVEL2086.0
Nº. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio arriba para futuras referencias.



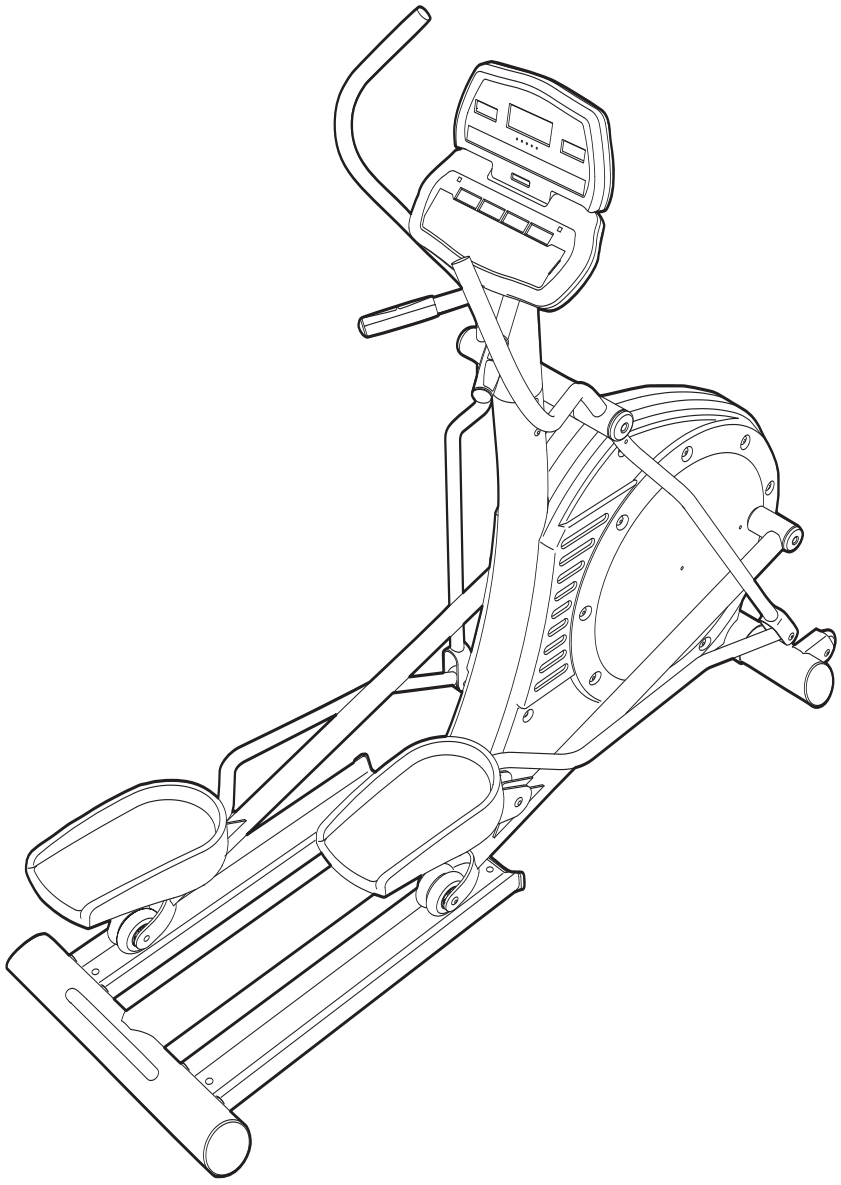
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde este manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

NordicTrack® XLT 1200

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 13
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 21
GUIAS DE EJERCICIO FÍSICO 22
LISTA DE LAS PIEZAS 24
DIBUJO DE LAS PIEZAS 25
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en el entrenador elíptico antes de usar el entrenador elíptico.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones.**
3. **Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**
4. **Este entrenador elíptico está solamente diseñada para uso dentro del hogar. No use este entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

5. **Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor del entrenador elíptico para montar, desmontar y usarlo.**

6. **Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace todas las piezas deterioradas inmediatamente.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo momento.**

8. **El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 136 Kg. o menos.**

9. **Al montarse y desmontarse del entrenador elíptico, siempre tome las barandas.**

10. **Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando el entrenador elíptico; no doble su espalda.**

11. **Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

12. **Vista un vestuario apropiado cuando use el entrenador elíptico. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte del entrenador elíptico.**

13. **Los sensores de pulso no son dispositivos médicos. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.**

14. **Cuando pare de hacer sus ejercicios, permita que los pedales se paren lentamente. El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.**

15. **El paquete de baterías contiene materiales que son considerados arriesgados para el ambiente. La eliminación apropiada de las baterías es exigida por la ley federal.**

16. **Las calcomanías de advertencia que se muestran en la página 4 han sido instaladas en el entrenador elíptico. Saque las calcomanías que están en español. Presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubran las que están en inglés. Si no se incluye las calcomanías de advertencia, o no son leíbles, por favor vea la portada de este manual. Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.**

ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
• Los pedales al girar pueden causar heridas.
• Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
• El peso del usuario no debe exceder 136 kg.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

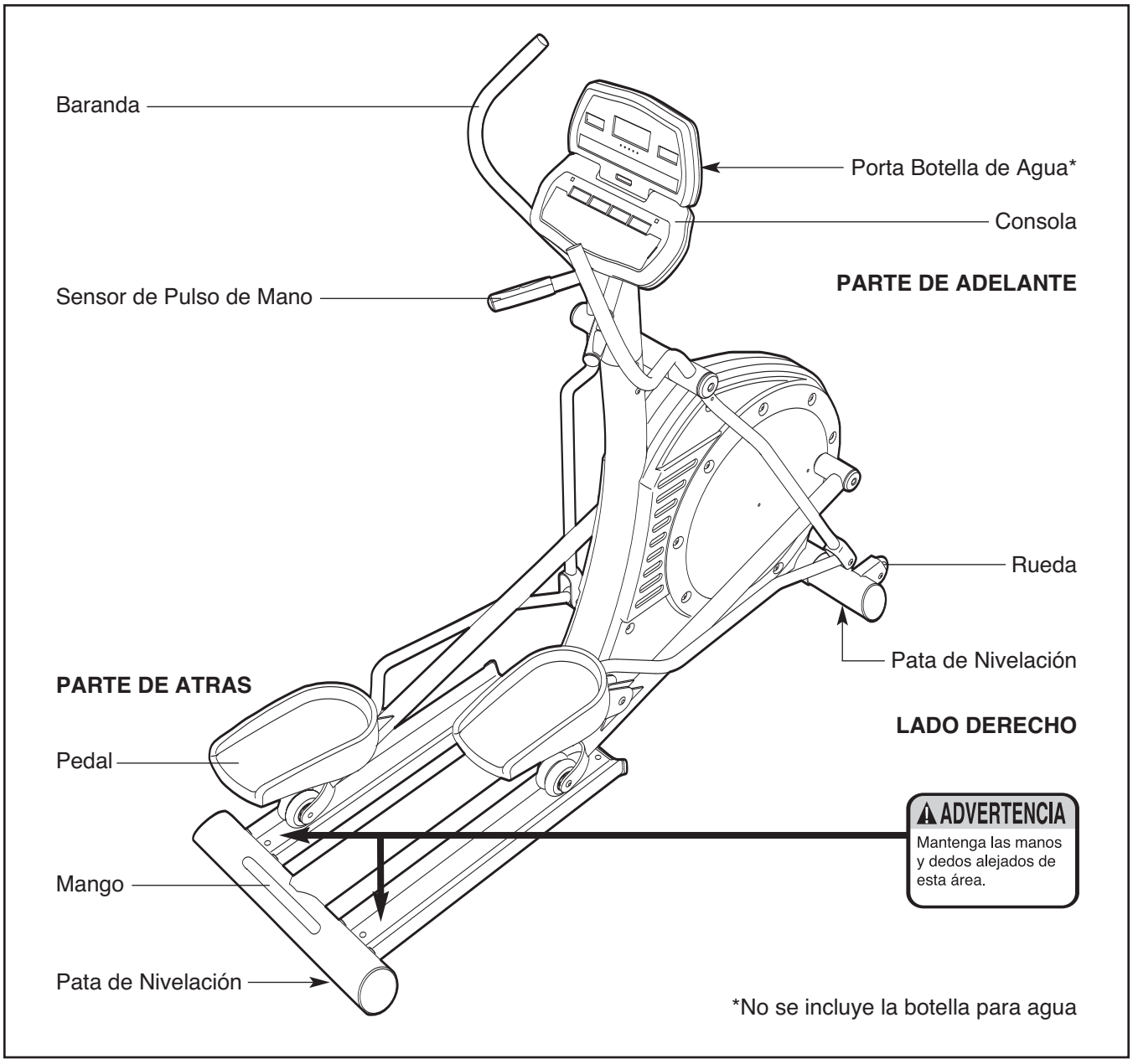
⚠ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber seleccionado el entrenador elíptico NordicTrack XLT 1200. El entrenador elíptico XLT 1200. es un ejercitador increíblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. Además, el entrenador elíptico XLT 1200 ofrece una gran variedad de características diseñadas para ayudarle a obtener sus metas de ejercicio con la conveniencia y privacidad de su hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. Para ayudarnos a asistirle, por favor note el número de modelo y de serie antes de llamar. El número del modelo es NTEVEL2086.0. El número de serie se puede encontrar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico (vea la portada de éste manual para su localización).

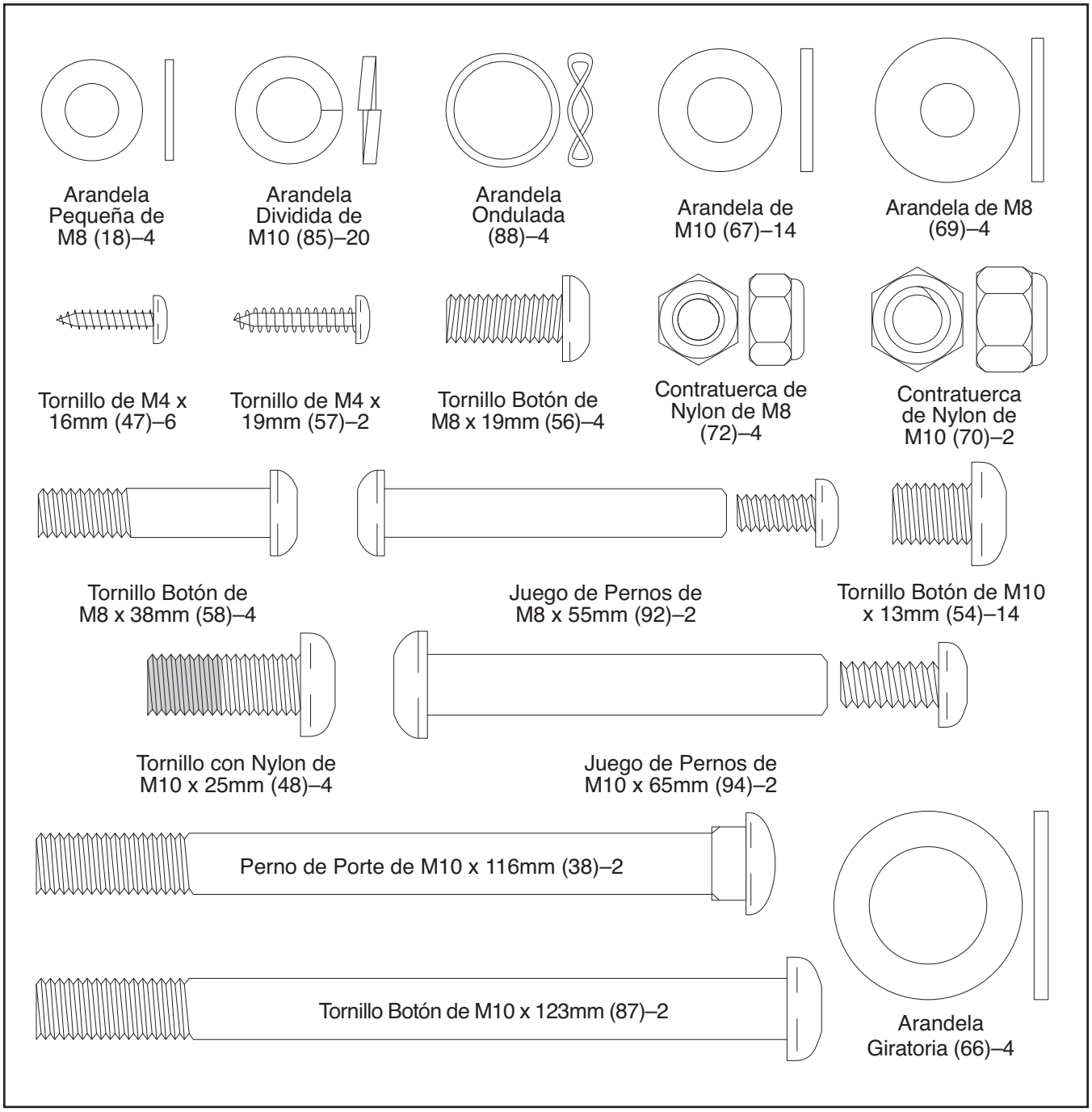
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

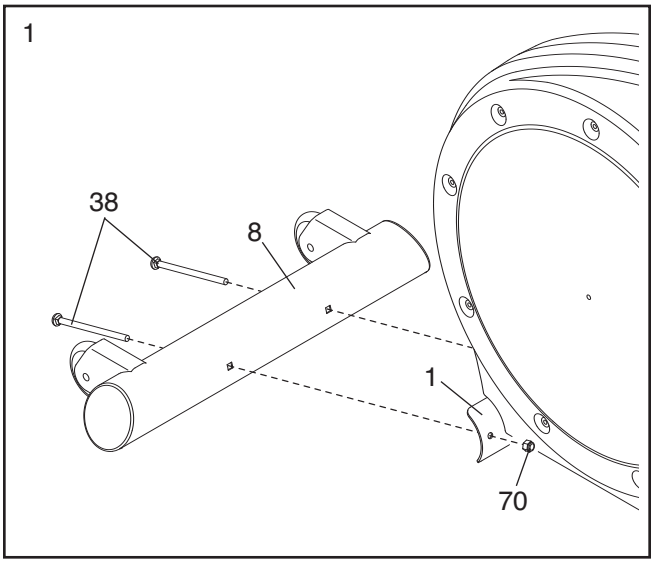
El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje requiere las herramientas incluidas y su propia llave ajustable** **.**

Use los dibujos de las piezas abajo para identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada dibujo se refiere al número clave de la pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en la página 24. El segundo número se refiere a la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**


Arandela Pequeña de M8 (18)–4
Arandela Dividida de M10 (85)–20
Arandela Ondulada (88)–4
Arandela de M10 (67)–14
Arandela de M8 (69)–4
Tornillo de M4 x 16mm (47)–6
Tornillo de M4 x 19mm (57)–2
Tornillo Botón de M8 x 19mm (56)–4
Contratuerca de Nylon de M8 (72)–4
Contratuerca de Nylon de M10 (70)–2
Tornillo Botón de M8 x 38mm (58)–4
Juego de Pernos de M8 x 55mm (92)–2
Tornillo Botón de M10 x 13mm (54)–14
Tornillo con Nylon de M10 x 25mm (48)–4
Juego de Pernos de M10 x 65mm (94)–2
Perno de Porte de M10 x 116mm (38)–2
Tornillo Botón de M10 x 123mm (87)–2
Arandela Giratoria (66)–4

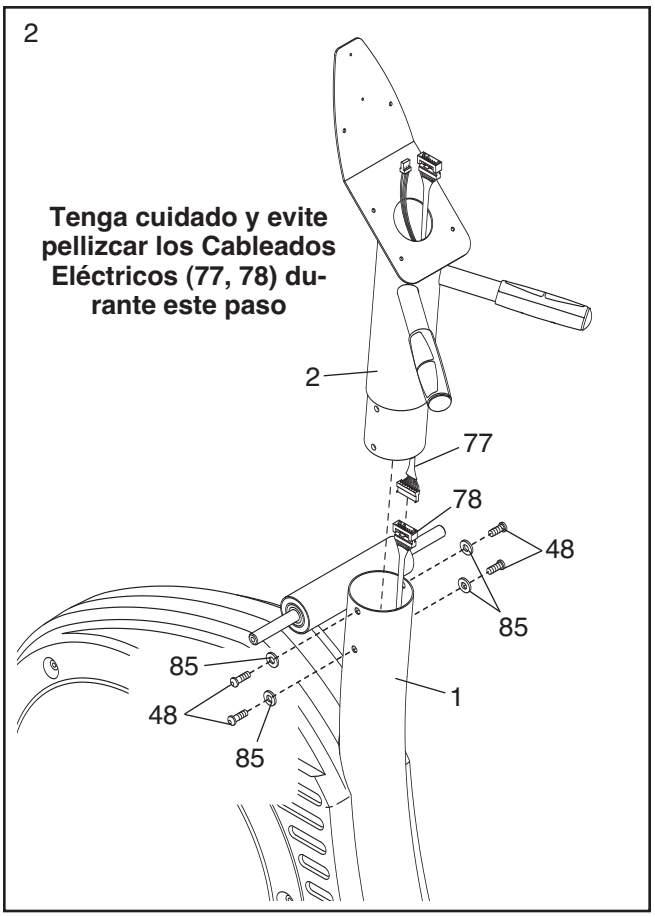
1. **Para hacer que el montaje sea más fácil, lea la información en la página 5 antes de comenzar el montaje del entrenador elíptico.**

   Coloque el Estabilizador (8) a la Armadura (1) con dos Pernos de Porte M10 x 116mm (38) y dos Contratuercas de Nylon M10 (70).

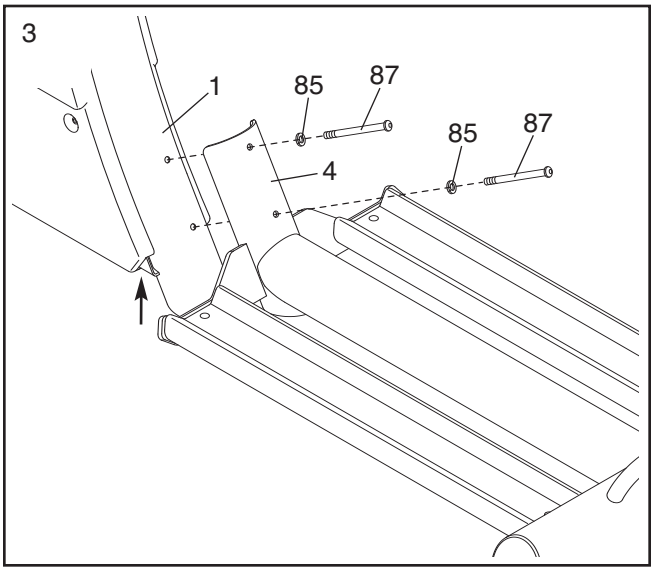


2. Pídale a otra persona que sostenga el Montante Vertical (2) en la posición que se muestra. Conecte el Cableado Eléctrico Superior (77) al Cableado Eléctrico Inferior (78).

   Coloque el Montante Vertical (2) a la Armadura (1) con cuatro Tornillos de Remiendo M10 x 25mm (48) y cuatro Arandelas Divididas M10 (85). **Tenga cuidado de evitar pellizcar los Cableados Eléctricos (77, 78).**



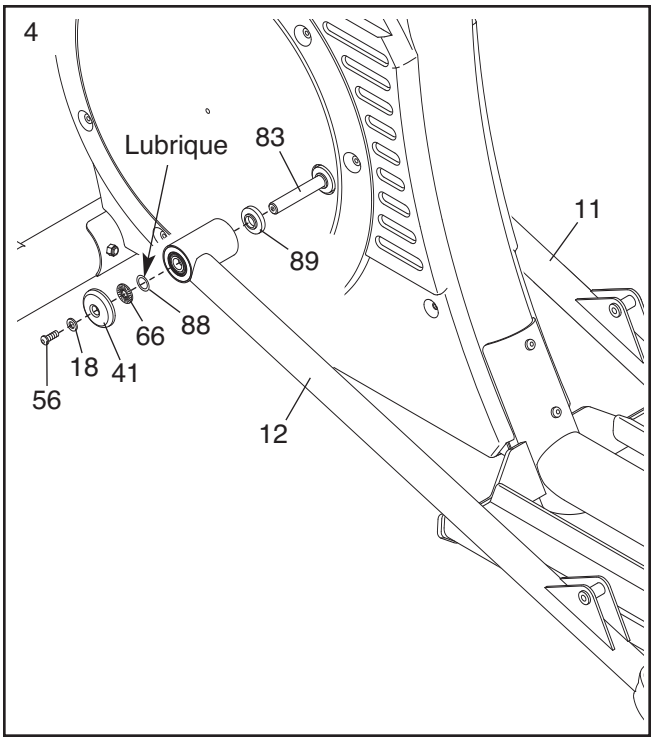
3. Coloque la Armadura de la Pista (4) a la Armadura (1) con dos Tornillos de Botón M10 x 123mm (87) y dos Arandelas Divididas M10 (85). Primero, apriete con los dedos un Tornillo de Botón dentro del orificio inferior, y después apriete con los dedos un Tornillo de Botón dentro del orificio superior. Enseguida, apriete los dos Tornillos de Botón. Nota: Este paso podrá ser más fácil si usted levanta la Armadura unas cuantas pulgadas en el lugar que se indica por la flecha a la derecha mientras que usted coloca la Armadura de la Pista.



4. Deslice un Espaciador de Soldadura (89) sobre la Manivela Izquierda (83). A continuación, identifique el Brazo Izquierdo de la Pista (12), el cual está marcado con una “L.” Oriente el Brazo Izquierdo de la Pista como se muestra, y deslícelo sobre la Manivela Izquierda. Después, aplique una cantidad pequeña de la grasa incluida a una Arandela Ondulada (88). Deslice la Arandela Ondulada sobre el extremo de la Manivela Izquierda.

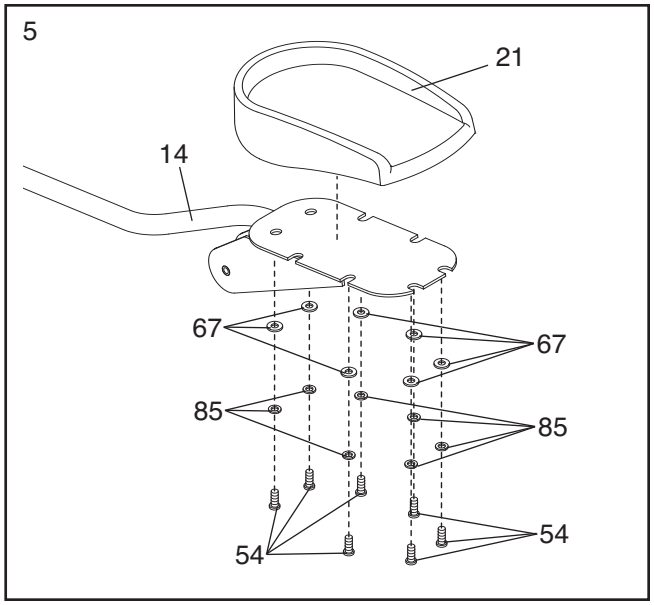
   Deslice una Arandela Pequeña M8 (18) y una Tapa de Eje (41) sobre un Tornillo de Botón M8 x 19mm (56). Enseguida, coloque una Arandela Giratoria (66) sobre el hombro de una Tapa de Eje. Después, apriete el Tormillo de Botón dentro del extremo de la Manivela Izquierda (83). **Asegúrese de que la Arandela Giratoria se mantenga sobre el hombro de la Tapa de Eje, y de que la Arandela Ondulada (88) se mantenga sobre el extremo de la Manivela Izquierdo.**

   Repita este paso para colocar la Manivela Derecha (11) al lado derecho del entrenador elíptico.



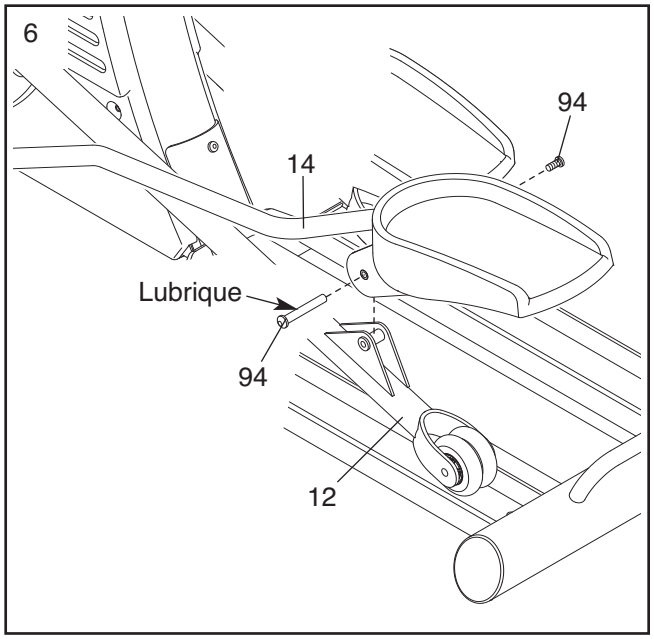
5. Coloque un Pedal (21) a la Pata del Pedal Izquierdo (14) con siete Tornillos de Botón M10 x 13mm (54), siete Arandelas Divididas M10 (85), y siete Arandelas M10 (67).

   Conecte el otro Pedal (que no se muestra) a la Pata del Pedal Derecho (que no se muestra) de la misma manera.



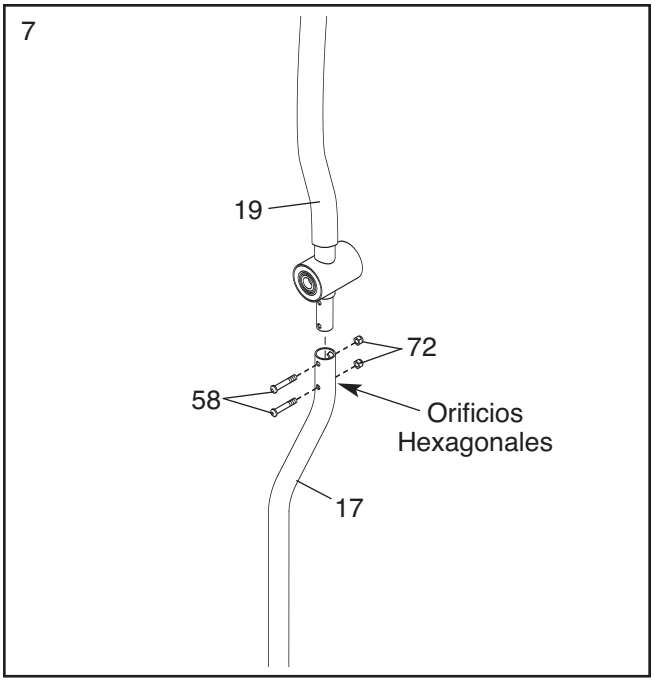
6. Aplique una capa fina de grasa a el asta de un Perno Pasador M10 x 65mm (94). Enseguida, coloque el soporte sobre la Pata del Pedal Izquierda (14) sobre el soporte en el Brazo Izquierdo de la Pista (12). Coloque la Pata del Pedal Izquierda en el Brazo Izquierdo de la Pista con el Perno pasador.

   Coloque la Pata del Pedal Derecho (no se muestra) al Brazo Derecho de la Pista (no se muestra) de la misma manera.



7. Identifique la Baranda Izquierda (19), la cual está marcada con una “L”. Inserte la Baranda Izquierda dentro de una de las Patas de la Baranda (17); **asegúrese de que la Pata de la Baranda esté girada de manera que los orificios hexagonales estén en el lado indicado.** Coloque la Baranda Izquierda con dos Tornillos de Botón M8 x 38mm (58) y dos Contratuercas de Seguridad de Nylon M8 (72). **Asegúrese que las Contratuercas de Nylon estén adentro de los orificios hexagonales. No apriete completamente los Tornillos Botón todavía.**

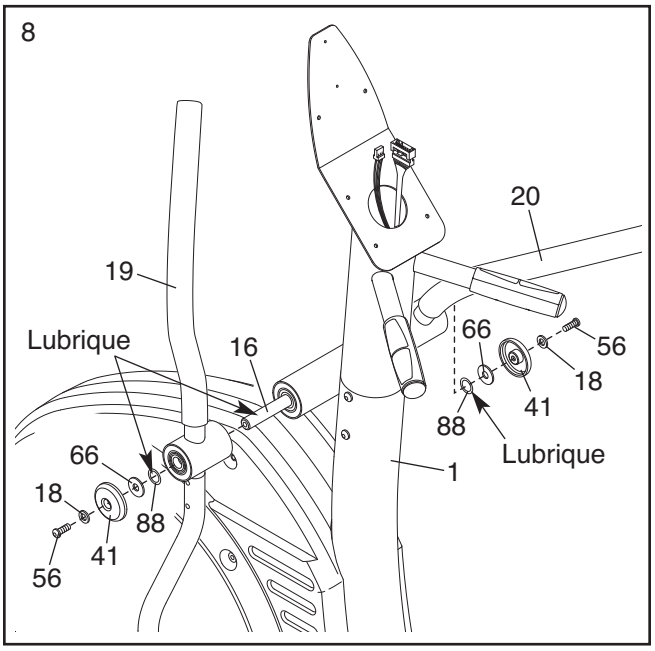
   Ensamble la Baranda Derecha (que no se muestra) y la otra Pata de la Baranda (que no se muestra) de la misma manera.



8. Aplique una cantidad generosa de grasa al Eje de la Baranda (16). Deslice la Baranda Izquierda (19) sobre el Eje de la Baranda como se muestra. Después, aplique una cantidad pequeña de grasa a la Arandela Ondulada (88). Deslice la Arandela Ondulada sobre el extremo del Eje de la Baranda.

   Deslice una Arandela Pequeña M8 (18) y una Tapa de Eje (41) sobre un Tornillo de Botón M8 x 19mm (56). Enseguida, coloque una Arandela giratoria (66) sobre el hombro de una Tapa de Eje. Después, apriete el Tornillo de Botón dentro del extremo del Eje de Baranda (16). **Asegúrese de que la Arandela Giratoria se mantenga sobre el hombro del la Tapa del Eje, y que la Arandela Ondulada (88) se mantenga sobre el extremo del Eje de Baranda.**

   Ensamble la Baranda Derecha (20) de la misma manera. Después, apriete los dos Tornillos de Botón M8 x 19mm (56) al mismo tiempo.

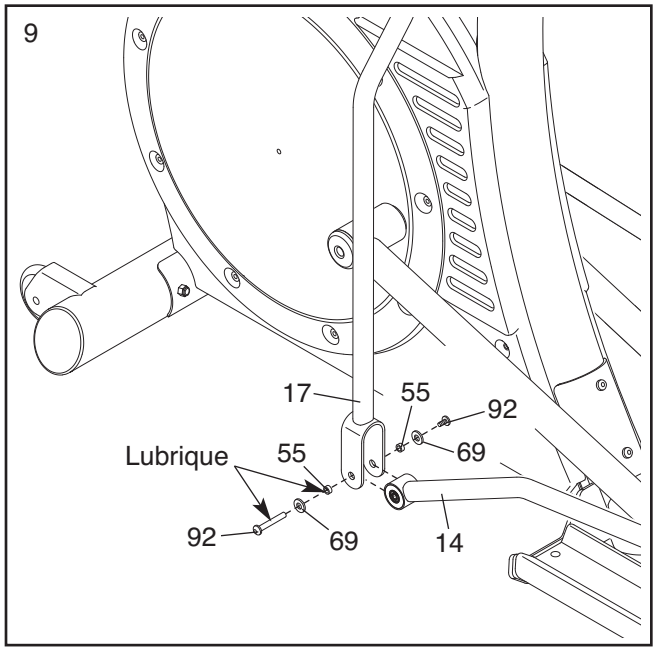


9. Aplique una capa de grasa a el asta de un Perno Pasador M8 x 55mm (92) y a un Espaciador 7mm (55). Deslice una Arandela M8 (69) y un Espaciador sobre el asta.

   Mientras que otra persona sostiene el extremo de enfrente de la Pata del Pedal Izquierda (14) dentro del soporte sobre la Pata de Baranda (17), inserte el asta del Perno pasador (92) a través de las dos partes. A continuación, deslice un Espaciador de 7mm (55) y una Arandela M8 (69) sobre el extremo del asta de un Perno Pasador. Después, gire el Tornillo del Perno Pasador unas cuantas vueltas dentro del asta. **No apriete de más el Perno Pasador; la Pata de Baranda debe de girar sin restricciones.**

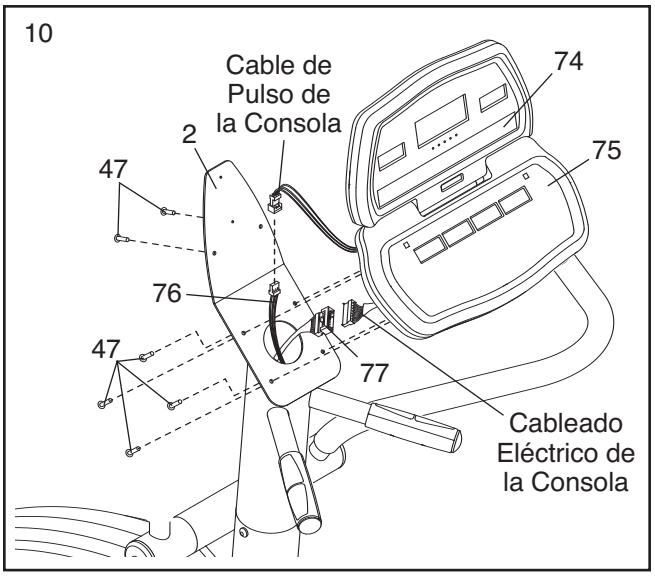
   Conecte la Pata de la Baranda (que no se muestra) a la Pata del Pedal Derecho (que no se muestra) de las misma forma.

   Vea el paso 7. Apriete los cuatro Tornillos Botón de M8 x 38mm (58).



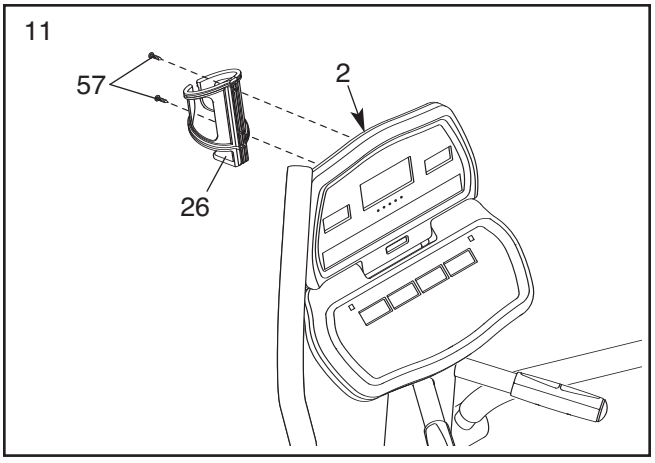
10. Mientras que otra persona sostiene la Consola de Pantalla (74) y la Consola de Control (75) cerca del Montante Vertical (2), conecte el Cable Saltador de Pulso (76) al cable de pulso en la consola. Después, conecte el Cableado Eléctrico Superior (77) al cableado de la consola. Inserte el exceso de cables eléctricos dentro del Montante Vertical.

    Coloque las Consolas (74, 75) sobre el Montante Vertical (2). Coloque las Consolas con seis Tornillos M4 x 16mm (47). **Asegúrese que no pellizque los cables. No apriete los Tornillos todavía.**



11. Conecte el Porta Botella de Agua (26) a el Montante vertical (2) con dos Tornillos M4 x 19mm (57).

    Vea el paso 10. Apriete los seis Tornillos de M4 x 16mm (47).



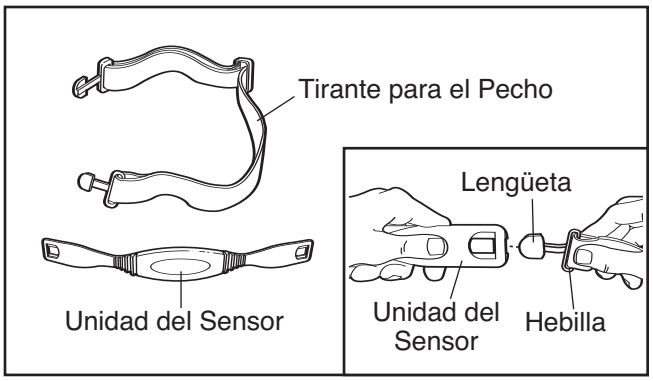
12. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Para proteger el suelo o la alfombra de qualquier daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico. Nota: Algunas piezas de ferretería pueden sobrar después de que el montaje se haya completado.

COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

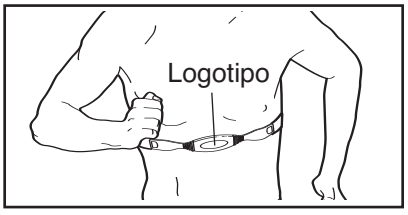
Para obtener el mejor rendimiento del sensor de pulso para el pecho, favor de leer las instrucciones que siguen aquí abajo.

COMO PONERSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

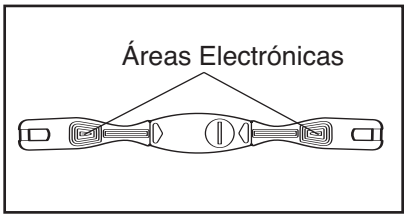
El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor. Siga los pasos de abajo para ponerse el sensor de pulso para el pecho.



Refiérase al dibujo del recuadro de arriba. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho por un extremo de la unidad del sensor.



Envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho. Conecte el extremo libre del tirante para el pecho a la unidad del sensor como se describe arriba. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.



Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, o si el ritmo cardíaco que se muestra es excesivamente alto o bajo, trate los pasos de abajo.

- Asegúrese de que el sensor de pulso para el pecho sea usado exactamente como se describe a la izquierda. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando sea posicionado como se describe, muévalo un poco hacia abajo o hacia arriba en su pecho.

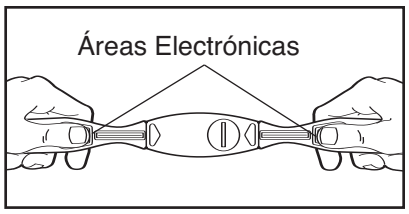
- Cada vez que usted use el sensor de pulso para el pecho, use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.

- Asegúrese que usted esté dentro del alcance de los brazos de la consola. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usante debe estar a una distancia como a la medida de sus brazos de la consola.**

- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para trabajar con personas que tienen ritmos normales del corazón. Problemas con la lectura del ritmo cardíaco pueden ser causados por condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvp), roturas de la taquicardia, y arritmia.

- La operación del sensor de pulso para el pecho puede ser afectada por interferencia magnética causada por línea de alta corriente u otros recursos. Si se sospecha que interferencia magnética está causando problemas, trate de localizar su equipo de ejercicios en otro lugar.

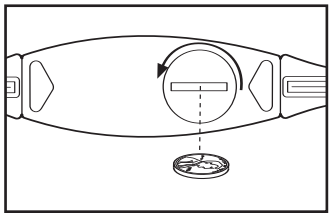
- Si el sensor de pulso todavía no funciona apropiadamente, pruebe el sensor de pulso para el pecho de la siguiente manera:



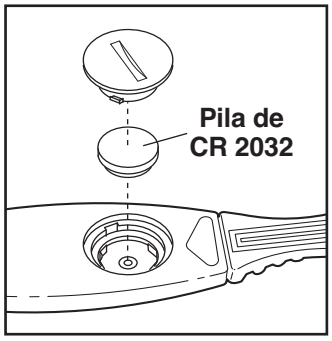
Sostenga el sensor de pulso para el pecho y coloque sus pulgares sobres las áreas eléctrodos como se muestra.

A continuación, sostenga el sensor de pulso para el pecho cerca de la consola. Mientras sostiene un pulgar estacionariamente, comience a darle golpecitos con el otro pulgar contra las áreas electrodos aproximadamente un golpecito por segundo. Observe la lectura del ritmo cardíaco en la consola.

- Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente después que usted haya seguido todas las instrucciones, la pila se debe reemplazar de la siguiente manera:



Localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad. Inserte una moneda en la ranura en la cubierta. Déle vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las agujas del reloj, y quite la cubierta.



Quite la pila vieja e inserte una pila nueva de CR 2032. **Asegúrese que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté arriba.** Reemplace la cubierta de la pila y déle vuelta a la posición cerrada.

CUIDADO DEL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las pilas prematuramente.

- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor del ritmo cardíaco en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.

- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° Celsius o bajo -10° Celsius.

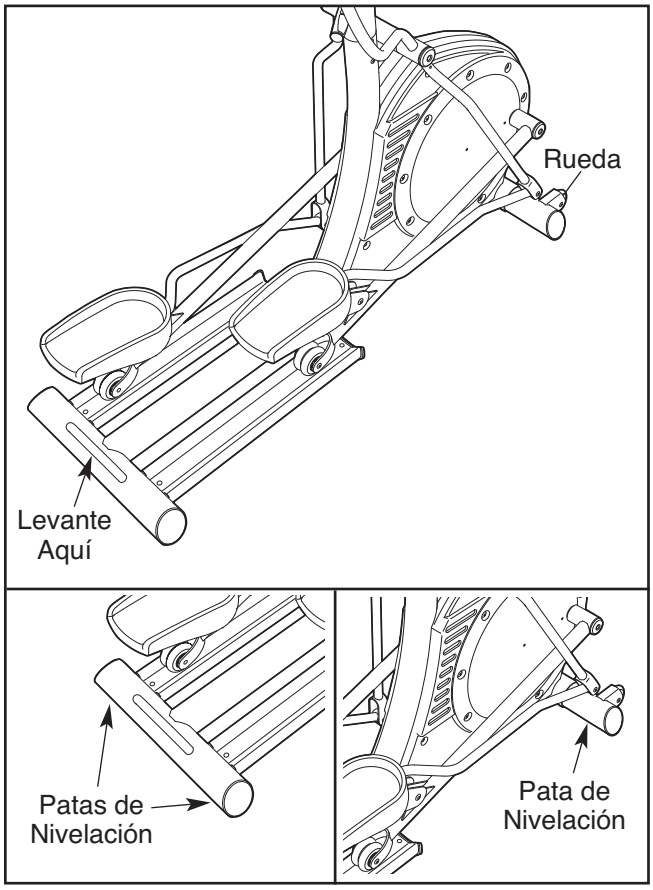
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pecho.

- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—**nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.** El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

COMO MOVER Y NIVELAR EL ENTRENADOR ELIPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requiere que sea movido por dos personas. Con la ayuda de otra persona, levante el mango en la parte trasera del entrenador elíptico hasta que el entrenador elíptico ruede sobre sus ruedas delanteras. Con mucho cuidado mueva el entrenador elíptico hacia la locación deseada y bájelo.



PRECAUCIÓN: Para disminuir el riesgo de lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. A medida que levante al entrenador elíptico, asegúrese de levantarlo con sus piernas en lugar de su espalda. No intente mover al entrenador elíptico sobre superficies desiguales.

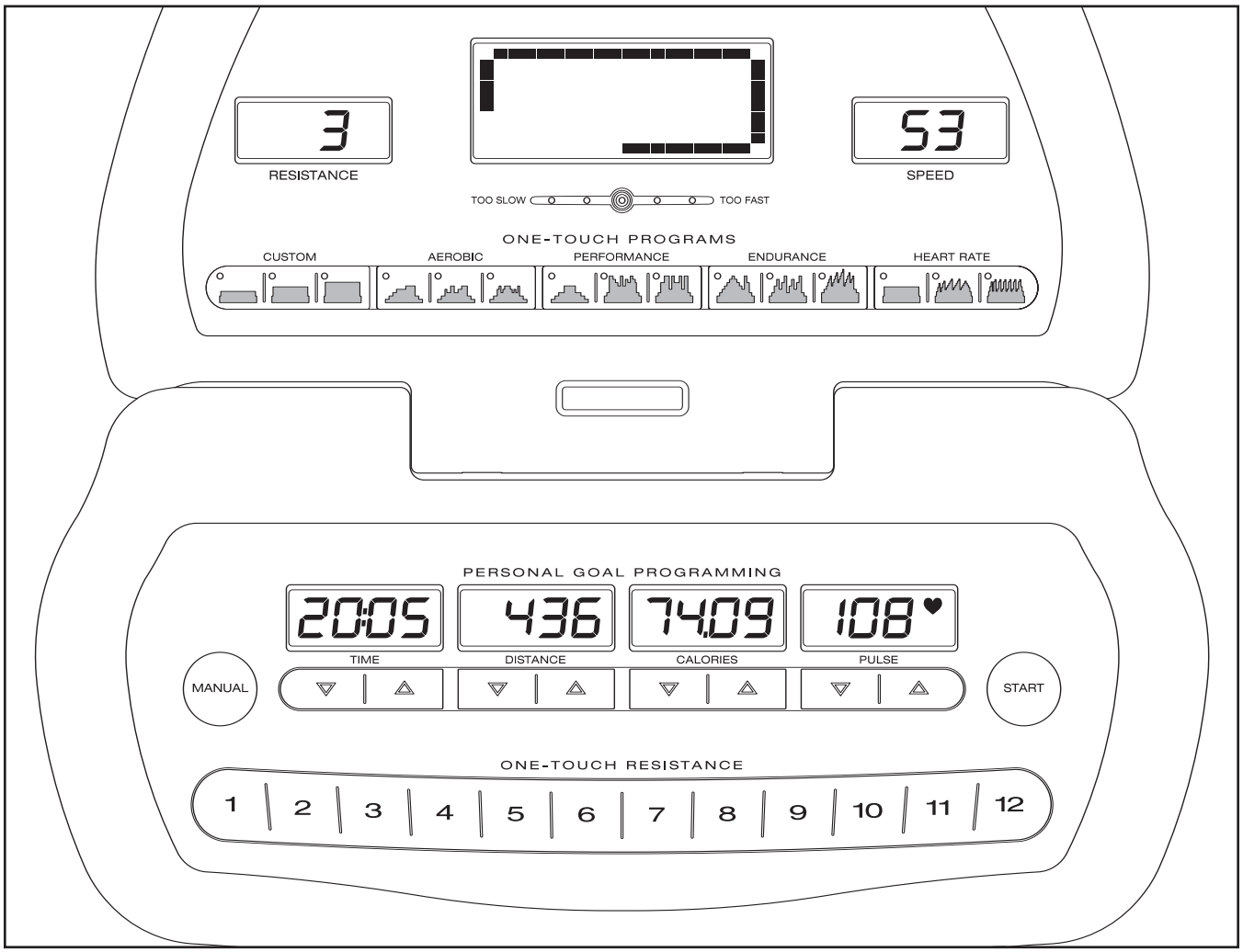
Si el entrenador elíptico se mece un poco en su piso durante el uso, dé vuelta a una o ambas de las patas de nivelación debajo del estabilizador trasero hasta que se elimine la moción mecedora.

COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELIPTICO

Para montar el entrenador elíptico, firmemente sostenga las barandas y cuidadosamente párese en el pedal que esté en la posición más baja. En seguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse con un movimiento continuo.

Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCANDO LA CALCOMANIA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más eficaces. Cuando la función manual de la consola se selecciona, la resistencia de los pedales se puede ajustar con solo tocar un botón. A medida que usted hace ejercicios, la consola le proveerá información continua de su ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso del mango incorporado o el sensor de pulso para el pecho.

La consola también ofrece programas de metas personales que le permite escoger una meta para su ejercicio. Al ejercitarse, la consola muestra información hasta que su meta sea obtenida.

Además, la consola ofrece nueve programas preajustados. Cada programa automáticamente cambia la resistencia de la bicicleta de ejercicio y le indica que debe aumentar o disminuir su paso a medida que lo guía por un entrenamiento eficaz.

Usted podrá crear sus propios programas creados a su medida y grabarlos en la memoria para uso futuro.

La consola también ofrece tres programas de ritmo cardiaco que automáticamente cambian la resistencia de los pedales para mantener su ritmo cardiaco en el ritmo de meta cuando usted se ejercita.

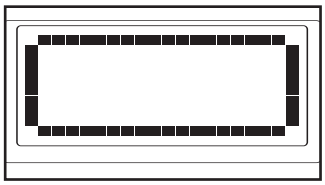
Para usar la función manual de la consola, vea la página 15. **Para crear y usar un programa hecho a medida,** vea la página 17. **Para usar un programa preajustado,** vea la página 18. **Para usar un programa de ritmo cardíaco,** vea la página 19.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1 Comience a pedalear para encender la consola.

El entrenador elíptico no requiere pilas o una fuente de corriente externa. Se suministra corriente con un generador mientras que usted pedalea. Para activar la consola, comience a pedalear a una velocidad de aproximadamente 5 kilómetros por hora (3 millas por hora) o más rápido. Después de algunos segundos, las pantallas de la consola se encenderán. Un tono sonará y la consola estará lista para el uso.

2 Seleccione la función manual.



Cuando el suministro eléctrico sea prendido, el modo manual será seleccionado y una pista aparecerá en la pantalla. Si usted ha seleccionado un programa, seleccione de nuevo el modo manual al presionar en Botón Manual [MANUAL].

3 Fije una meta de ejercicios si es que lo desea.

Si usted no desea fijar una meta de ejercicios, vaya al paso 4.

Para fijar el tiempo, distancia, o meta de calorías para su ejercicio, presione los botones de aumento o disminución debajo de la pantalla de Tiempo [TIME], Distancia [DISTANCE], o Calorías [CALORIES]. Para fijar la meta rápidamente, mantenga presionado los botones de aumento y disminución. **Usted puede fijar una meta para cada ejercicio.**

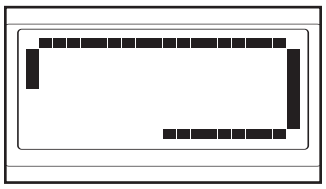
Por ejemplo, si usted planea ejercitarse por 30 minutos, presione los botones de aumento y disminución debajo de la pantalla de tiempo hasta que la pantalla muestre una meta de “30:00.”

Nota: Para fijar una meta de pulso, vea COMO USAR UN PROGRAMA DE RITMO CARDIACO en la página 19.

4 Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo desee.

Al pedalear, cambie la resistencia de los pedales al presionar los botones de Resistencia Rápida [ONE-TOUCH RESISTANCE]. Nota: Después de presionar los botones de resistencia rápida, tomará un momento para que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

5 Siga su progreso con las pantallas.



La matriz— Cuando la función manual se seleccione, la matriz mostrará una pista que representa 400 metros. Al caminar o correr, los indicadores alrededor de la pista aparecen hasta cubrir la pista completa. La pista entonces desaparece y los indicadores comienzan a aparecer en sucesión.

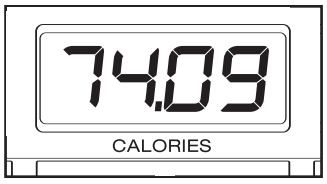
La pantalla de Resistencia— Esta pantalla mostrará el nivel de resistencia de los pedales.

La pantalla de Velocidad— Esta pantalla mostrará la velocidad de pedaleo, en revoluciones por minuto.

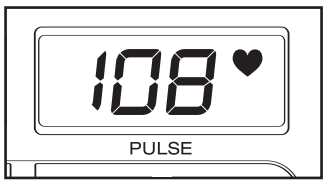
La pantalla de Tiempo— Si no se ha fijado una meta de tiempo, esta pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Si una meta de tiempo fue fijada, la pantalla mostrará el tiempo restante en su ejercicio. Nota: cuando un programa sea seleccionado (excepto por el primer programa de ritmo cardiaco), la pantalla mostrará el tiempo restante en el programa.

La pantalla de Distancia— Si no se ha fijado una meta de distancia, esta pantalla mostrará la distancia que usted ha pedaleado, en revoluciones totales. Si una meta

de distancia se ha fijado, la pantalla mostrará la distancia que se debe de pedalear durante su ejercicio.



La pantalla de Calorías—Si no se ha fijado una meta de calorías, esta pantalla mostrará el número aproximado de calorías que usted ha quemado. Si una meta de calorías se ha fijado, la pantalla mostrará el número de calorías que se deben de quemar durante su ejercicio.

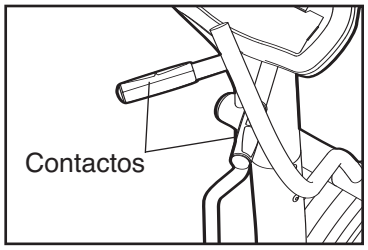


La pantalla del Pulso—Esta pantalla mostrará su ritmo cardiaco cuando usted use el sensor de pulso de mango o el sensor de pulso para pecho (vea el paso 6 abajo).

Nota: Usted puede seleccionar cualquiera de los tres modos de iluminación de fondo para las pantallas. El modo encendido "On" mantiene la iluminación encendida mientras que la consola esta encendida. El modo apagado "Off" apaga la iluminación de fondo. El modo automático "Auto" mantiene la iluminación de fondo encendida solamente mientras usted se ejercita. Para cambiar el modo de iluminación de fondo, primero mantenga presionado el botón de comienzo [START] por unos segundos. El modo actual de iluminación de fondo aparecerá en la pantalla de Calorías. Enseguida, presione el botón de resistencia rápida número 1para cambiar el modo de iluminación de fondo. Después, presione el botón de comienzo.

6 Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Para usar el sensor de pulso para el pecho, vea la página 11. Para usar el sensor de pulso del mango, siga las instrucciones de abajo. **Nota: Si usted porta el sensor de pulso para el pecho y sostiene el sensor de pulso del mango a la misma vez, quizás la consola no muestre su ritmo cardíaco precisamente.**



Antes que usted pueda usar el sensor de pulso, usted tiene que retirar el plástico protectivo de los contactos de metal del sensor de pulso. Coloque sus manos en el sensor del pulso de mango, con las palmas sobre los contactos. **Evite mover sus manos.** Cuando se detecte el pulso, su ritmo cardíaco se mostrará.

Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los mangos por aproximadamente 30 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas como se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente o de apretar los contactos de metal muy apretadamente. Para el rendimiento óptimo, limpie los contactos de metal usando un trapo suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar los contactos.**

7 Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no han sido movidos por unos cuantos segundos, una serie de tonos sonarán, la pantalla del Tiempo comenzará a estallar, y la consola se pondrá en pausa.

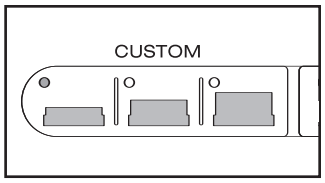
Si los pedales no han sido movidos por unos cuantos minutos, la consola se apagará y las pantallas se pondrán a cero.

COMO CREAR Y USAR UN PROGRAMA A LA MEDIDA

1 **Encienda la consola.**

Siga al paso 1 en la página 15.

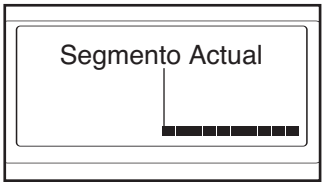
2 **Seleccione un programa a la medida.**



Para seleccionar un programa a la medida, presione uno de los tres botones de Programas a la Medida [CUSOTM]. Cuando uno de los programas a la medida sea presionado, el indicador en el botón se prenderá.

Nota: Si el programa a medida aún no ha sido definido, vea el paso 3 para crear el programa. Si el programa ha sido definido, vea el paso 4 para usar el programa.

3 **Presione el botón de Comienzo [START] o comience a pedalear para empezar el programa.**



Refiérase a la matriz. Cada programa a la medida está dividido entre 40 segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y un ajuste de paso pueden ser programados para cada segmento. El nivel de resistencia para el primer segmento será mostrado en la columna del Segmento Actual de la matriz. (Los ajustes de paso no se muestran en la matriz). Para programar un nivel de resistencia y un ajuste de paso para el primer segmento, simplemente ajuste la resistencia de los pedales como lo desee al presionar los botones de resistencia rápida y pedalee al ritmo que desee.

Cuando el primer segmento del programa se termine, una serie de tonos se escucharán y el nivel de resistencia actual y el ajuste actual de paso serán grabados en la memoria. *Las columnas de indicadores se moverán una columna hacia la izquierda,* y el nivel de resistencia para el segundo segmento será mostrado en la columna estallante del Segmento Actual. Programe un nivel de resistencia y un ajuste de paso para el segundo segmento como se describe arriba.

Continúe programando los niveles de resistencia y ajustes de paso para cuantos segmentos usted desee; programas a medida podrán tener hasta 40 segmentos.

4 **Presione el botón de Comienzo o comience a pedalear para comenzar el programa.**

El programa a medida funcionará de la misma manera que un programa preajustado (vea los pasos 3 y 4 en la página 18).

Si lo desea, usted puede redefinir el programa mientras lo usa. **Para cambiar el nivel de resistencia o el ajuste de paso del segmento actual,** simplemente presione los botones de resistencia rápida o cambie su ritmo de pedaleo. Cuando el segmento actual termine, los nuevos ajustes serán grabados en la memoria.

5 **Siga su progreso con las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 15.

6 **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 6 en la página 16.

7 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

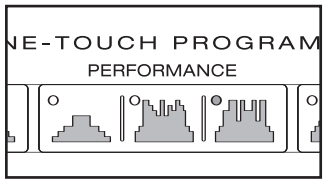
Vea el paso 7 en la página 16.

COMO USAR PROGRAMAS PREAJUSTADOS

1 **Encienda la consola.**

Vea el paso 1 en la página 15.

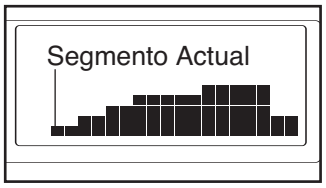
2 **Seleccione un programa preajustado.**



Para seleccionar un programa preajustado, presione uno de los botones Aeróbic, Rendimiento [PERFORMANCE], o Resistencia [ENDURANCE]. Cuando un botón de Aeróbic, Rendimiento, o Resistencia sea presionado, el indicador en el botón se prenderá. Después, un perfil primeros niveles de resistencia del programa aparecerán en la matriz, el tiempo del programa aparecerá en la pantalla del Tiempo, el nivel máximo de resistencia del programa estallará en la pantalla de Resistencia [RESISTANCE], y el ajuste máximo de velocidad del programa estallará en la pantalla de Velocidad por unos cuantos segundos.

3 **Presione el botón de Comienzo o comience a pedalear para empezar el programa.**

Cada programa está dividido en 20 o 30 segmentos de un minuto. Un nivel de resistencia y un ritmo de meta son programados para cada periodo. Nota: El mismo nivel de resistencia y/o ajuste de paso se puede programar para dos o más periodos consecutivos.



Cuando usted comience un programa, el nivel de resistencia para el primer segmento será mostrado en la columna estallante del Segmento Actual en la matriz. Los niveles de resistencia para los siguientes segmentos serán mostrados al lado derecho.

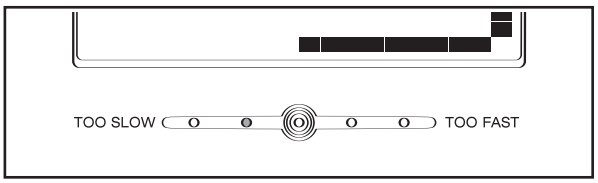
Cuando solamente queden tres segundos en el primer segmento del programa, las columnas del Segmento Actual y la columna a la derecha estallarán, una serie de tonos se escucharán, y el tiempo estallará en la pantalla del Tiempo.

Cuando el primer segmento se termine, *todos los niveles de resistencia se moverán una columna hacia la izquierda.* El nivel de resistencia para el segundo segmento entonces será mostrado en la columna estallante del Segmento Actual y la resistencia de los pedales cambiará automáticamente al nivel de resistencia segundo segmento.

El programa continuará hasta que no haya tiempo en la pantalla del tiempo.

4 **Use la guía de paso para mantener el ritmo de su ejercicio.**

A medida que usted haga ejercicios, la pantalla del paso le ayudará a mantener el paso de su pedaleo cerca del ajuste del paso como meta para el periodo actual. Cuando uno de los indicadores “TOO SLOW” (muy lento) se encienda, aumente su paso. Cuando uno de los indicadores “TOO FAST” (muy alto) se encienda, disminuya su paso. Cuando el indicador central se encienda, mantenga su paso actual.



Importante: La guía de paso solamente tiene la intención de proveer una meta. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

Si usted para de pedalear por algunos segundos, un tono sonará y el programa hará pausa. Para volver a comenzar el programa, simplemente reanude pedaleando.

5 **Siga su progreso con las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 15.

6 **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

Vea el paso 6 en la página 16.

7 **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

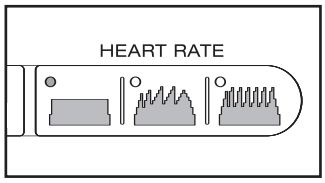
Vea el paso 7 en la página 16.

COMO USAR UN PROGRAMA DE RITMO CARDIACO

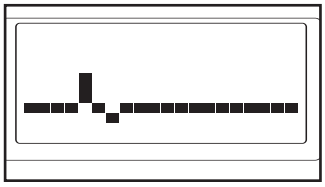
1 **Encienda la consola.**

Vea el paso 1 en la página 15.

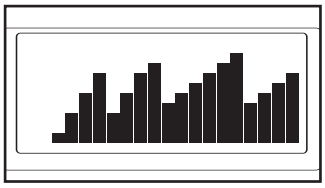
2 **Seleccione la función de ritmo cardíaco.**



Para seleccionar un programa de ritmo cardiaco, presione uno de los tres botones de Ritmo Cardiaco [HEART RATE]. Cuando un botón de Ritmo Cardiaco es presionado, el indicador en el botón se encenderá.



Si usted selecciona el primer programa de ritmo cardiaco, un símbolo de pulso aparecerá en la matriz.



Si usted selecciona el segundo o tercer programa de ritmo cardiaco, un perfil de los varios ajustes de ritmo cardiaco del programa aparecerá en la matriz.

3 **Entre un ajuste de ritmo cardíaco como meta.**

Si el primer programa de ritmo cardiaco es seleccionado, el ajuste de ritmo cardiaco de meta para el programa estallará en la pantalla de Pulso [PULSE]. Si lo desea, presione los botones de aumento o disminución debajo de la pantalla de Pulso para cambiar el ajuste del ritmo cardiaco **(vea INTENSIDAD DEL EJERCICIO en la página 22).** Nota: El mismo ajuste de ritmo cardíaco será usado por el programa entero.

Si el segundo o tercer programa de ritmo cardiaco es seleccionado, el ajuste máximo de ritmo cardiaco del programa estallará en la pantalla de Pulso. Si lo desea, presione los botones de aumento o disminución debajo de la pantalla de Pulso para cambiar el ajuste del ritmo cardiaco **(vea INTENSIDAD DEL EJERCICIO en la página 22).** Nota: Si usted cambia el ajuste del ritmo cardíaco máximo, el nivel de intensidad del programa completo cambiará.

4 **Póngase el sensor de pulso para pecho o sostenga el sensor de pulso de mango.**

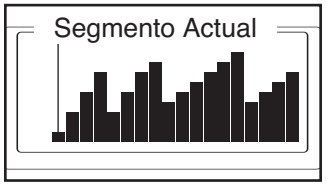
Para usar un programa de ritmo cardíaco, usted debe portar el sensor de pulso para el pecho (vea la página 11) o use el sensor de pulso del mango. **Nota: Si usted porta el sensor de pulso para el pecho y sostiene el sensor de pulso del mango a la misma vez, quizás la consola no muestre su ritmo cardíaco precisamente.**

Si usted usa el sensor de pulso del mango, no es necesario sostener los mangos continuamente durante el programa; sin embargo, usted debe sostener los mangos frecuentemente para que el programa opere apropiadamente. **Cada vez que usted sostenga los mangos, mantenga sus manos en los contactos metales por lo menos 30 segundos.** Nota: Cuando no esté sujetando los mangos, las letras PLS aparecerán en la pantalla grande en vez de su ritmo cardiaco.

5 **Presione el botón de Comienzo para comenzar el programa.**

El primer programa de ritmo cardiaco—Éste programa está dividido entre 100 segmentos de un minuto. La misma configuración del ritmo cardiaco designado se programa para todos los segmentos. Nota: Para un ejercicio más corto, pare el ejercicio o seleccione un programa diferente antes de que el programa termine.

El segundo y tercer programa de ritmo cardiaco—Estos programas están divididos entre 30 segmentos de un minuto. Un ajuste de meta del ritmo cardiaco está programado para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de ritmo cardiaco como meta se puede programar para dos segmentos consecutivos o más.



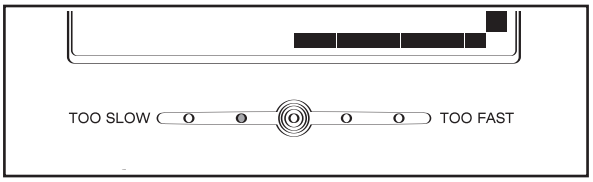
El ajuste de ritmo cardíaco como meta para el primer segmento se mostrará en la columna del Segmento Actual que destella de la matriz. Los ajustes de ritmo cardíaco como meta para los siguientes cuantos segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.

Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, ambas la columna del Segmento Actual y la columna a la derecha destellará, una serie de tonos sonará, *y todos los ajustes de ritmo cardíaco como meta se moverán una columna a la izquierda.* El ajuste de ritmo

cardíaco como meta para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna del Segmento Actual que destella.

Ambos programas de ritmo cardíaco—Al tiempo que usted pedalea, la consola comparará regularmente su ritmo cardíaco con el ajuste de meta del ritmo cardíaco. Si su ritmo cardíaco está muy abajo o muy arriba del ajuste de ritmo cardíaco como meta, la resistencia de los pedales aumentará o disminuirá automáticamente para traer su ritmo cardíaco más cerca al ajuste de ritmo cardíaco como meta.

Después de que el primer segmento se termine, el guía de paso le dará un mensaje para que mantenga un ritmo constante de pedaleo. Cuando uno de los indicadores “TOO SLOW” (muy lento) se encienda, aumente su paso. Cuando uno de los indicadores “TOO FAST” (muy alto) se encienda, disminuya su paso. Cuando el indicador central se encienda, mantenga su paso actual.



Importante: La guía de paso solamente tiene la intención de proveer una meta. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.

Nota: Durante el programa, usted puede manualmente anular el nivel de resistencia del segmento actual, si lo desea, con los botones de resistencia rápida. Sin embargo, cuando la consola compara su ritmo cardiaco al ajuste de ritmo cardiaco de meta, la resistencia de los pedales podrá ser automáticamente incrementada o disminuida para poner su ritmo cardiaco al ajuste de ritmo cardiaco de meta.

Si usted para de pedalear por algunos segundos, un tono sonará y el programa hará pausa. Para volver a comenzar el programa, simplemente reanude pedaleando.

6 **Siga su progreso con las pantallas.**

Vea el paso 5 en la página 15.

7 **Cuando se termine el programa, la consola se apagará automáticamente.**

Vea el paso 7 en la página 16.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de jabón suave. Asegúrese de regularmente limpiar los rodillos y las pistas en las que los rodillos ruedan. **Importante: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

PROBLEMAS DEL SENSOR DE PULSO

Nota: Si usted porta el sensor de pulso para el pecho y sostiene el sensor de pulso del mango a la misma vez, quizás la consola no muestre su ritmo cardíaco precisamente.

Si el sensor de pulso pecho no funciona adecuadamente, o si el ritmo cardiaco mostrado aparece muy alto o muy bajo, vea PROBLEMAS DEL SENSOR DE PULSO PARA PECHO en la página 11.

Si la consola no muestra su ritmo cardiaco cuando usted sostiene el sensor de pulso de mango, o si su ritmo cardiaco aparece muy alto o muy bajo, vea el paso 6 en la página 15.

COMO NIVELAR EL ENRENADOR ELÍPTICO

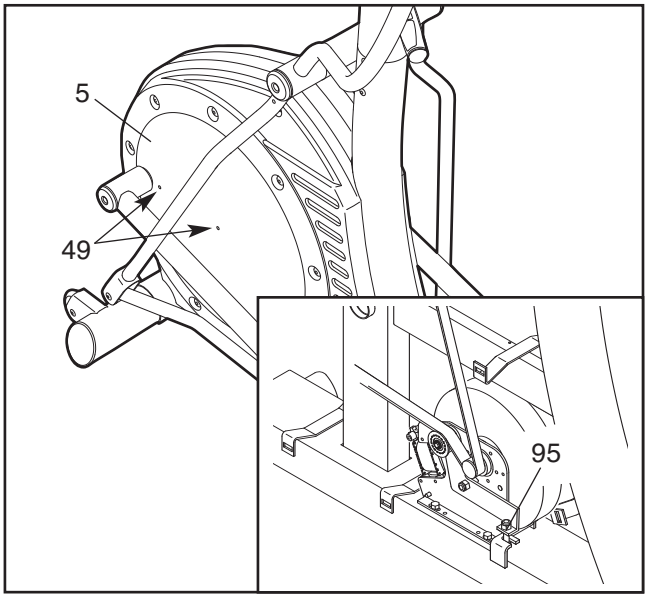
Si el entrenador elíptico se mece un poco en su piso durante el uso, vea COMO NIVELAR EL ENRENADOR ELÍPTICO en la página 13.

COMO AJUSTAR LA CORREA

Primero, quite los dos Tornillos de Botón M6 x 16mm (49) sujetando el Disco de Pedales izquierdo (5). Sin quitar el Disco de Pedal, gírelo hacia fuera para que no estorbe.

Enseguida, localice la Tuerca con Reborde M10 (95). Gire la Tuerca de Reborde de manera de las agujas del reloj hasta que los pedales paren de resbalarse.

Recoloque el Disco de Pedal (5).



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulso no están dispositivos médicos. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores son solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Remember that proper nutrition and adequate rest are essential for successful results.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. La gráfica abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de abajo de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su "zona de entrenamiento." Los dos números más bajos son unos ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa calorías de *carbohidratos* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de *grasa* almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad o inclinación de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser "aeróbico." Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

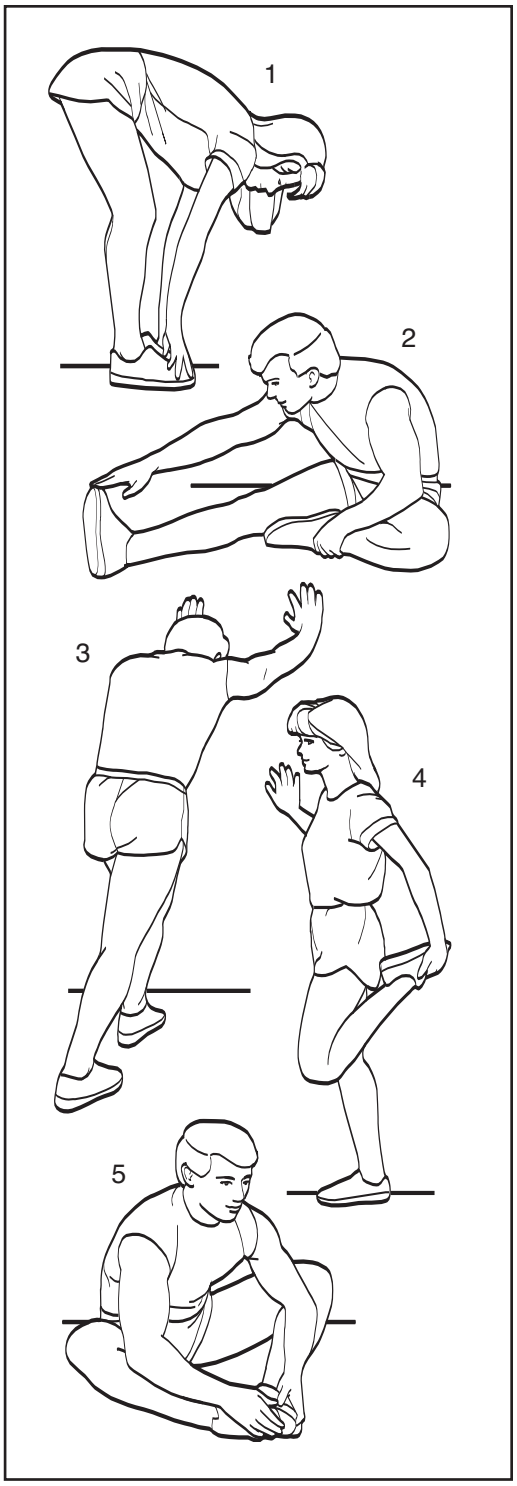
Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.



1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensión de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Para un mayor estiramiento del tendón de aquiles doble la pierna de atras. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

LISTA DE LAS PIEZAS—N°. de Modelo NTEVEL2086.0

R0107A

Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Montante Vertical
3	2	Pista
4	1	Armadura de la Pista
5	2	Disco del Pedal
6	1	Protector del Lado Izquierdo
7	1	Protector del Lado Derecho
8	1	Estabilizador
9	1	Manivela
10	1	Espaciador de la Manivela
11	1	Brazo Derecho de Pista
12	1	Brazo Izquierdo de Pista
13	1	Pata del Pedal Derecho
14	1	Pata del Pedal Izquierdo
15	1	Correa de Manejo
16	1	Eje de la Baranda
17	2	Pata de la Baranda
18	4	Arandela Pequeña de M8
19	1	Baranda Izquierda
20	1	Baranda Derecha
21	2	Pedal
22	2	Rueda de Transporte
23	2	Espuma de la Baranda
24	10	Inserción de Plástico
25	1	Polea
26	1	Porta Botella de Agua
27	4	Espaciador de 6mm
28	2	Tornillo del Juego
29	1	Estable
30	1	Generador
31	4	Rueda
32	1	Tabla de Control
33	2	Mango de Pulso
34	10	Cuna del Buje
35	4	Tapa del Extremo
36	5	Pata de Nivelación
37	4	Arandela Dividida de M6
38	2	Perno de Porte de M10 x 116mm
39	2	Tapa de la Baranda
40	4	Tornillo de la Rampa
41	4	Tapa del Eje
42	12	Cojinete
43	1	Soporte del Controlador
44	1	Espaciador Corto de la Manivela
45	2	Anillo que Suena
46	4	Buje de Rueda
47	8	Tornillo de M4 x 16mm
48	4	Tornillo con Nylon de M10 x 25mm
49	8	Tornillo Botón de M6 x 16mm
50	2	Tornillo Botón de M8 x 56mm
51	4	Tornillo de la Manivela
52	8	Separador
53	2	Tornillo Botón de M6 x 12mm
54	14	Tornillo Botón de M10 x 13mm
55	4	Espaciador de 7mm
56	4	Tornillo Botón de M8 x 19mm
57	2	Tornillo de M4 x 19mm
58	4	Tornillo Botón de M8 x 38mm
59	20	Tornillo de M5 x 16mm
60	8	Espaciador de 16mm
61	2	Perno de M8 x 48mm
62	2	Espaciador de 3mm
63	8	Buje del Pedal
64	4	Espaciador del Protector de Lado Largo
65	2	Llave
66	4	Arandela Giratoria
67	14	Arandela de M10
68	1	Paquete de Baterías
69	12	Arandela de M8
70	2	Contratuerca de Nylon de M10
71	1	Perno de Tensión
72	11	Contratuerca de Nylon de M8
73	1	Espaciador del Protector de Lado Corto
74	1	Consola de Despliegue
75	1	Consola de Control
76	1	Cable Saltador de Pulsos
77	1	Cableado Eléctrico Superior
78	1	Cableado Eléctrico Inferior
79	1	Cableado Eléctrico del Controlador
80	1	Cable de Tierra
81	1	Cable de la Bobina Generadora
82	1	Cable Electromagnético
83	1	Manivela Izquierda
84	1	Manivela Derecha
85	20	Arandela Dividida de M10
86	4	Arandela Dividida de M8
87	2	Tornillo Botón de M10 x 123mm
88	4	Arandela Ondulada
89	3	Espaciador de Soldadura
90	4	Cuna del Buje pequeña
91	12	Buje pequeño
92	2	Juego de Pernos de M8 x 55mm
93	2	Perno de la Rueda
94	2	Juego de Pernos de M10 x 65mm
95	1	Tuerca con Reborde de M10
96	4	Arandela de M6
#	1	Manual del Usuario
#	3	Llave Hexagonal
#	2	Grasa

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, vea la tarjeta de garantía que acompaña este manual. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

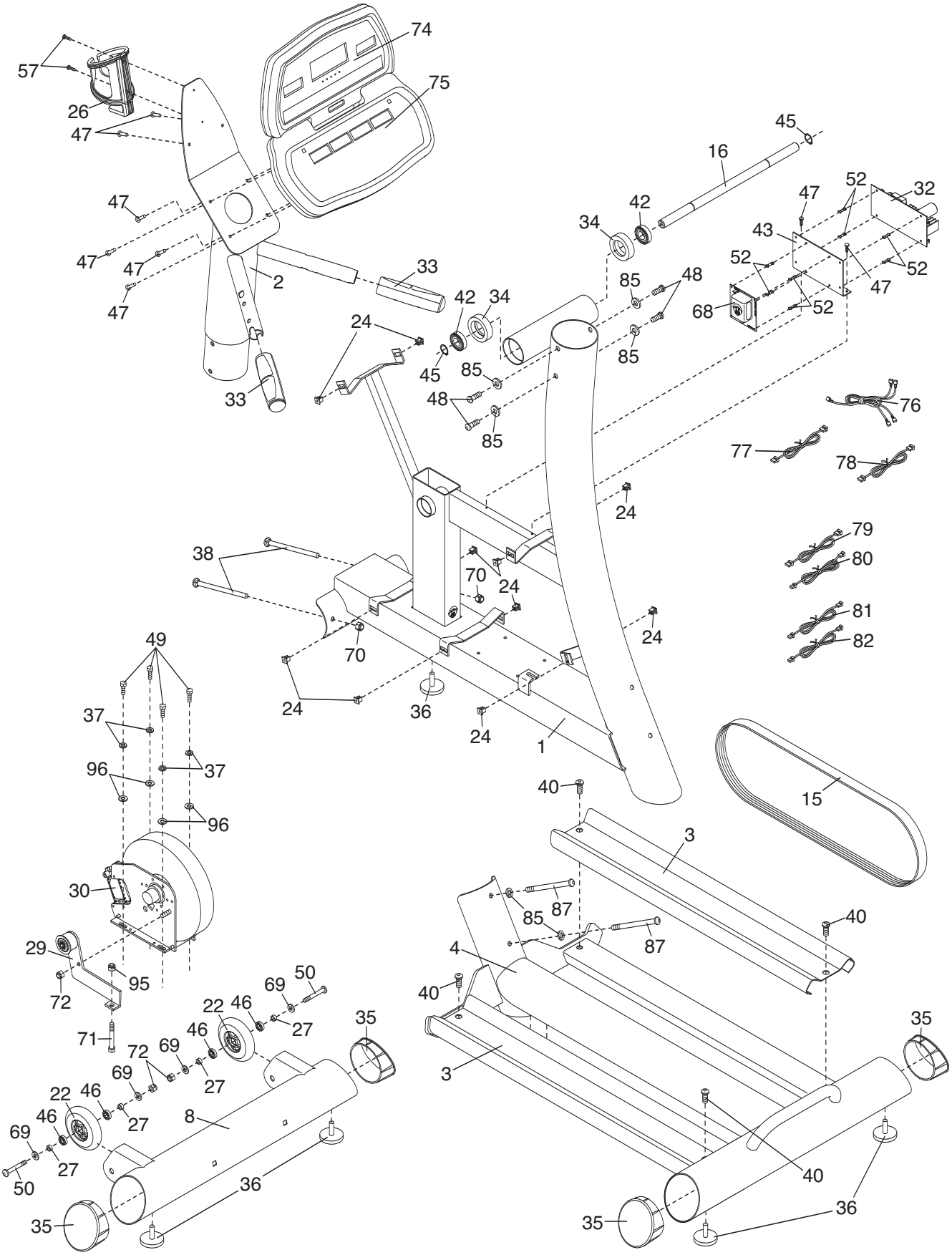
- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (NTEVEL2086.0)
- el NOMBRE de la máquina (el entrenador elíptico NordicTrack XLT 1200)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCION de la(s) pieza(s) (vea la página 24 á 27)

NordicTrack es una marca registrada de ICON IP, Inc.

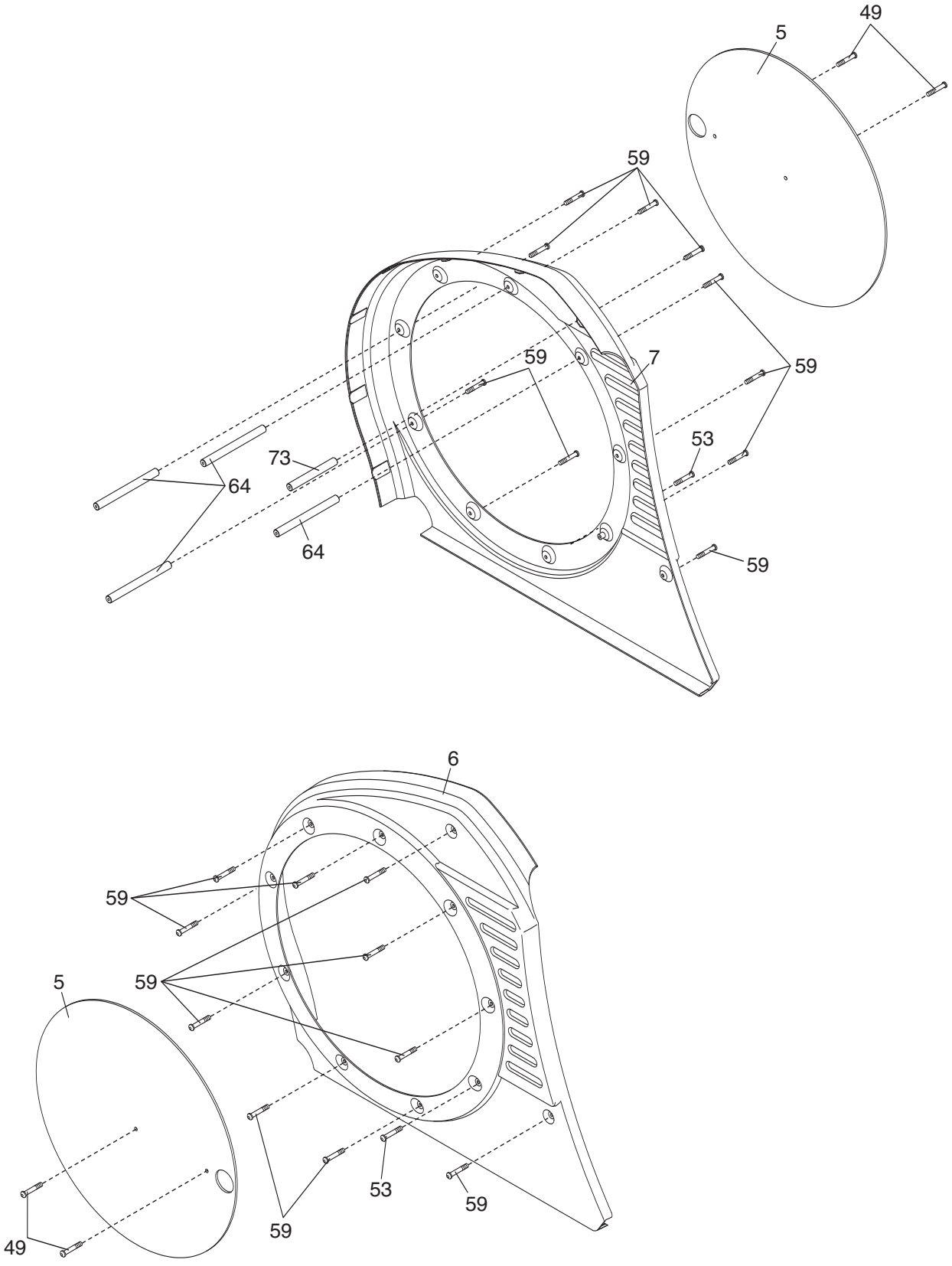
Nº de Pieza 249960 R0107A

Impreso en China © 2007 ICON IP, Inc.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo NTEVEL2086.0 R0107A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo NTEVEL2086.0 R0107A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo NTEVEL2086.0 R0107A